



## PREVENCIJA

Mėgaukitės saulės teikiamais malonumais ir užbėkite už akių gresiančiam pavojui:

- Venkite būti saulėje, kai ji intensyviausia.
- Dėvėkite prigludusius saulės akinius su aukštu UV filtru.
- Atminkite, kad apsiniaukęs dangus nėra priežastis prarasti budrumą dėl saulės, nes debesys praleidžia daugiau UV spindulių nei infraraudonųjų ar matomos šviesos.
- Neapnuoginkite kūno, jei prieš tai pasikvėpinote arba vartojate tam tikrus vaistus, prieš tai nepasitarę su gydytoju ar vaistininku.
- Nebūkite saulėje ilgiau nei galima, teisindamiesi, kad naudojate priemonę su aukštu SAF. Produktų tikslas – ne prailginti buvimo saulėje laiką, bet sumažinti nudegimo riziką.
- Reguliariai naudokite saulės apsaugą, atsižvelgdami į saulės intensyvumą ir odos fototipą.

## PENKIOS SAUGAUS BUVIMO SAULĖJE TAISYKLĖS:

1. Dėvėkite prigludusius saulės akinius su aukštu UV filtru.
2. Užsidėkite plačiabrylę skrybėlę, kepuraitę, skarelę.
3. Apsivilkite laisvus, šviesius drabužius.
4. Rinkitės pavėsį, paplūdimyje slėpkitės po skėčiu.
5. Pasitępkite aukšto SAF (saulės apsaugos faktorius) kremu.

Išleido:



KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Aušros g. 42 A Kaunas

Tel. (8 37) 45 47 17

Faks. (8 37) 33 32 04

El. paštas [info@kaunovsb.lt](mailto:info@kaunovsb.lt)

Svetainė internete – [www.kaunovsb.lt](http://www.kaunovsb.lt)

LR sveikatos apsaugos ministerijos lėšomis



KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

# SAULĖ IR SVEIKATA



Saulė padeda organizmui pasigaminti vitamino D (kalciferolio), kuris sudaro galimybes organizmui pasisavinti kalcį, fosforą ir magnį, šioms medžiagoms išsilaikyti kauluose ir dantyse, išvengti rachito, artrito ir osteoporozės, dalyvauja augimo ir brendimo procesuose, greičiau iš organizmo pašalina toksiškai veikiantį šviną. Kalciferolis būtinas sveikai nervų sistemai ir imunitetui. Todėl visiems, o ypač mamytėms su savo atžalomis, patariama pabūti lauke bent 10 minučių per dieną.

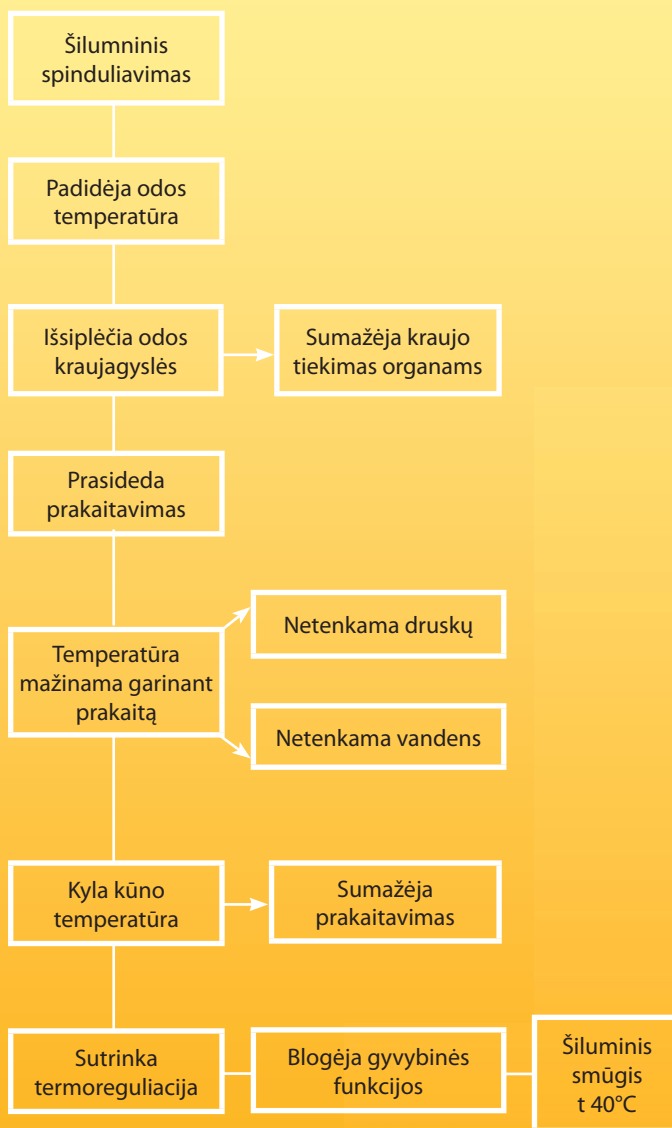
## KĄ REIKĖTŲ ŽINOTI APIE SAULĖS SPINDULIUS

Saulės spinduliai būna trijų tipų:

1. Infraraudonieji (sukelia šiluminį efektą).
2. Matomieji (veikia centrinę nervų sistemą, stimuliuoja medžiagų apykaitą, keičia hormonų aktyvumą).
3. Ultravioletiniai (skatina melanino pigmento gamybą, sukelia odos pažeidimus, stimuliuoja vitamino D sintezę, turi kancerogeninį poveikį).

Ultravioletiniai spinduliai pagal bangų ilgus skirstomi į UVA, UVB ir UVC. UVC spinduliai retai pasiekia Žemės paviršių, todėl pavojingiausiais spinduliais žmogaus sveikatai laikomi UVB, kurių nemažą dalį absorbuoja ozono sluoksnis ir tankūs debesys, todėl iš visų Žemę pasiekiančių UV spindulių UVB sudaro apie 6 %, likusieji 94 % yra UVA spinduliai, kuriuos ozonas sugeria silpniau ir jie yra išsklaidomi arčiau Žemės paviršiaus. Kiek tiksliai UVB spindulių pasiekia Žemės paviršių, priklauso nuo ozono sluoksnio storio toje vietovėje, oro užterštumo, meteorologinių sąlygų, metų ir paros laiko. Lietuvoje saulės spinduliai pavojingiausi būna jau nuo ankstyvo pavasario iki pat rugpjūčio vidurio, todėl tuo metų laiku nuo 10 iki 14 val. reikėtų vengti būti tiesioginiuose saulės spinduliuose.

## ORGANIZMO REAKCIJA Į ŠILUMINĮ SPINDULIAVIMĄ



## PIRMOJI PAGALBA NUKENTĖJUSIAM

Ištikus šilumos smūgiui, nukentėjusį, jei jis turi sąmonę, nuveskite į pavėsį, apklodite antklode, sudrėkinta šaltu vandeniu, ją nuolat drėkinkite. Kai kūno temperatūra sumažės iki 37,5°C, antklodę reikėtų pakeisti sausa, duoti nukentėjusiam gerti vėsių skysčių. Jei nukentėjęs asmuo yra be sąmonės, paguldykite jį ant šono, vėdinkite ir niekuo negirdykite, vežkite nukentėjusį į gydymo įstaigą.

Jei žmogus skundžiasi galvos skausmu, svaigimu, silpnumu, pykinimu, girdi zvimbimą ausyse, jam mirga akyse, o oda atrodo išblyškusi, pila šaltas prakaitas, galimas ir sąmonės netekimas, jį greičiausiai ištiko saulės smūgis. Nukentėjusį, jei jis turi sąmonę, reikia nuvesti į pavėsį, paguldyti truputį pakelta galva arba pasodinti, šaltu kompresu vėsinti kaktą, duoti gerti vėsesnių skysčių. Jei nukentėjusį pykina, reikia jam duoti ko nors rūgštaus. Jei saulės smūgio ištiktasis yra be sąmonės, paguldykite jį ant šono, vėdinkite ir kuo greičiau vežkite į gydymo įstaigą.

